



Ivrige deltakarar tar mot instruksjonar frå Bernt Rusten.

**Dei flotte tilhøva er ikkje minst kjærkomne for den aktive og veldrivne skigruppa i Uskedal idrettslag. Etter fjorårs vinteren mest utan snøtrening er dei no godt i gang med det rette underlaget. I går, søndag, arrangerte gruppa skiteknikk-kurs med Bernt Rusten som instruktør. Rusten har bakgrunn frå m.a. Hovden skigymnas og er i dag administrasjonssjef i Hordaland skikrets.**

Den dugande instruktøren er opprinneleg kvinnhering, frå Ternen og Sandvoll. Han var heimom i samband med julefeiringa, og Knut Johannes Ripel, leiar i skigruppa i UIL, seier at dei er veldig glad for at han tok seg tid til å visa oss det siste nye på skifronten.

- Kurset føregjekk i Fjellhaugen og Rusten synte oss det siste innan skiteknikk. Vi veit alle at ein treng ski og stavar, og gjerne smurning for å gå på ski, men for å gå fort på ski vert det nytta veldig mange teknikkar både innan skøyting og klassisk stil. Dette var noke Rusten fortalte om, og demonstrerte på ein utruleg god måte i går, fortel Knut Johannes vidare.

Han legg til at det var Cathrine Haugland som var ansvarleg arrangør frå skigruppa si side, og det var til saman 16 deltakarar. Dei kom hovudsakleg frå Uskedalen, men det var også nokre frå Omvikedal, Matre og Rosendal med. Kurset varte frå kl.11 til 15.



Det vart ein utbyterik dag under supre forhold for deltakarane.

Bilder og tekst vil også bli publisert på [uskedalil.no](http://uskedalil.no) / skigruppa (fotoalbum/nyhende).



Tekst og nett: Thor Inge Døssland  
Foto: Knut Johannes Ripel.